

Здоровый образ жизни.

Полезные
ВИТАМИНЫ , В
ПОЛЕЗНЫХ
продуктах.

Прусакова Р.Р.
воспитатель средней
«Б» группы
МБДОУ №249
г. Красноярск 2019 г.





Цель:
формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

Задачи:
-познакомить с понятием «витамины», их роли в жизни человека;
-закреплять понятия «овоци», «фрукты», «ягоды», «продукты питания» пользе их употребления;
--воспитывать стремление к здоровому образу жизни.



Что такое витамины?

Витамины — это органические соединения, разнообразные по своему химическому составу, которые имеют низкий уровень молекул. В переводе с латинского языка (vita - жизнь). Витамины необходимы всем живым организмам для поддержания здоровой жизнедеятельности. Они благотворно влияют на обмен веществ. Некоторые витамины уже существуют в организме животных и людей. Человек получает необходимые витамины как в пище, так и в лекарственных препаратах.



Правила здорового питания.

Фрукты, овощи на
завтрак

Очень детям нравятся.

От здорового питания

Щёчки аж румянятся

Надо кушать много
каши,

Пить кефир и
простоквашу,

И не забывай про супчик,

Будешь ты здоров,
голубчик!



Витамины!

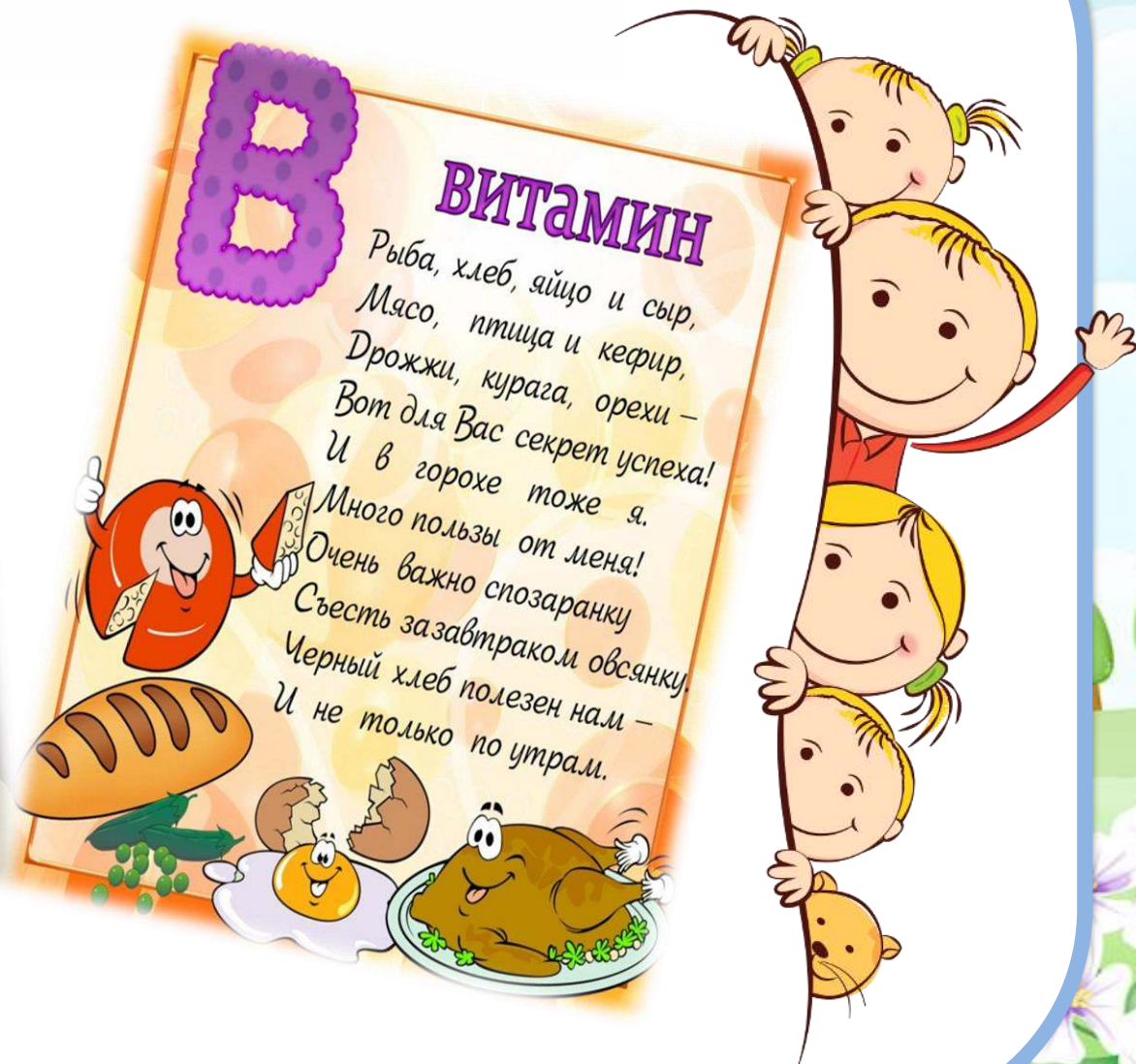
ВИТАМИН

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!

А



Витамины!



Витамины!



ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь –
В ягоде меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоле и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

A collection of colorful illustrations of fruits and vegetables: strawberries, lemons, pears, and a pig. The pig is brown and has a small pink nose.

Витамины!



ВИТАМИН

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Плот силен как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.

РЫБИЙ
ЖИР

Благодаря витаминам наш организм здоров!

ВИТАМИНЫ



РОСТ

ЗРЕНИЕ

КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА

АППЕТИТ

ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ



БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ





Мы за здоровое

питание!

